Arbetsmetodik för framgångsrik HVB-verksamhet

Tugrul Yarsuvat



Innehåll

Förord

Tillhandahållande av effektiva verktyg och metoder för hantering av livets utmaningar sker inom flera verksamheter genom implementering av en arbetsmetod baserad på kognitiv beteendeterapi (KBT). Förståelse och värdering av dessa metoder kräver placering i ett historiskt och teoretiskt sammanhang. KBT har utvecklats ur en mångfald av psykologiska skolor och teorier, där framväxten möjliggjorts genom insikter från framstående pionjärer såsom Sigmund Freud, Carl Jung, Ivan Pavlov och Aaron Beck.

Tillämpning av kognitiv beteendeterapi (KBT) inom verksamheterna inriktar sig inte enbart på förändring av beteenden, utan även på analys och förståelse av den komplexa interaktionen mellan tankar och känslor som påverkar individens agerande. Verksamheter arbetar aktivt för främjande av en stark terapeutisk relation, där varje ungdom upplever att bli sedd och hörd.

Genomförande av noggrant utformade problemanalyser och användning av en tydligt definierad strukturell ram möjliggör skapande av gynnsamma förutsättningar för positiv förändring samt ökad självständighet hos klienterna. Den tillämpade metodiken omfattar ett omfattande spektrum av tekniker och strategier, däribland användning av nätverkskartor och ambivalenskorset. Dessa verktyg syftar till ökning av medvetenheten om klienternas livssituationer och relationer.

Erkännande av värdet i att ge ungdomar ansvar samt vägledning i identifiering och hantering av känslor utgör en grundläggande aspekt för deras långsiktiga välbefinnande och framgång. Denna arbetsmetodik utgör därmed inte enbart en behandlingsmodell, utan även en vägledning avsedd att stärka ungdomar samt bistå dem i deras navigering genom livet med ökat självförtroende och djupare förståelse.



Kort historik

Metodiken har huvudsakligen sitt ursprung i kognitiv beteendeterapi (KBT). För fullständig förståelse och uppskattning av dessa metoder krävs en översikt över den historiska utvecklingen och det sammanhang i vilket metoderna har uppstått.

Inom psykologin existerar flera olika skolor med tillhörande metodik. En av de mest kända pionjärerna, Sigmund Freud, lade grunden för psykodynamisk behandling.

Sigmund Freud

Freud föreslog att många av de problem vuxna människor upplever har sina rötter i barndomsupplevelser och att omedvetna drifter ofta styr beteende. Eftersom Freud utvecklade sin teori i slutet av 1800-talet betraktas psykologi som ett relativt ungt forskningsfält.

Carl Jung

Carl Jung, en annan framstående psykolog, utvecklade teorier kring det kollektiva medvetandet, arketyper, spegeljaget och personlighetstyper. Sedan tiden för Freud och Jung har psykologin genomgått betydande utveckling, även om många av de grundläggande koncepten fortfarande används. Flera personlighetstester har direkt koppling till Jungs teorier.

Ivan Pavlov och B.F. Skinner

I början av 1900-talet framträdde en annan gren av psykologin, kallad behaviorism. De mest framstående psykologerna inom detta område är Ivan Pavlov och B.F. Skinner. Till skillnad från tidigare teorier, som fokuserade på det förflutna, visade Pavlov att beteende kan kontrolleras genom konditionering. Människor reagerar på externa impulser, vilket möjliggör beteendekontroll.

Idag tillämpas dessa principer vid behandling av rädslor, där människor gradvis utsätts för sina obehag i en säker miljö, vilket leder till minskad rädsla när insikt uppstår om att inget farligt inträffar. Konceptet med belöningssystem har även sin grund inom behaviorismen.

Aaron Beck

Aaron Beck, en psykodynamisk terapeut under 1960-talet, observerade att hans patienter hade en inre dialog som påverkade deras självbild, relationer och uppfattningar om händelser. Dessa uppfattningar innebar inte nödvändigtvis en objektiv sanning eller förankring i verkligheten. Istället för att fokusera på uppfostran eller singulärt beteende, lade Beck tonvikten på människors tankar, vilket blev grunden för kognitiv beteendeterapi (KBT).

KBT är idag en av de mest inflytelserika metoderna inom psykologi och terapi, då den kombinerar tankar och beteende. Genom förändring av tankemönster kan förändring även åstadkommas i beteende.

Effektiva KBT-hjälpmedel

Varje psykologisk teori har sina styrkor och tillämpningsområden där de kommer till sin rätt. Teorier utvecklas och förtydligas kontinuerligt genom pågående forskning som bidrar med nya insikter och perspektiv. Inom KBT finns ett flertal metoder och inriktningar, såsom dialektisk beteendeterapi (DBT), lösningsfokuserad korttidsterapi (LFT), acceptance and commitment therapy (ACT), art-terapi (ART) och emotionell reglering och gruppterapi (ERGT).

Dessa metoder klassificeras som den andra vågen av KBT, vilket innebär en vidareutveckling av originalmetoderna. Intentionen är att identifiera tydliga och pedagogiska hjälpmedel inom diverse KBT-baserade metoder som är lättförståeliga både för yrkesverksam personal och unga människor. Dessa hjälpmedel har visat sig vara effektiva i praktiken och för den avsedda målgruppen.

Arbetssätt inom HVB-verksamhet

Behandlingen på HVB-hem syftar till att etablera en stark och förtroendefull relation med ungdomarna. Detta innebär att ungdomarna ska känna sig sedda, hörda och delaktiga i utformningen av sin behandlingsplan, samt att de upplever att personalen genuint vill lära känna dem. Ett autentiskt intresse för ungdomarna utgör en förutsättning för ökat förtroende för behandlingsprocessen.

Varje ungdom genomgår en noggrann problemanalys, vilket syftar till att belysa de underliggande orsakerna till de psykiska symptomen samt identifiera lämplig behandling. En grundlig problemanalys bidrar även till att stärka den inre motivationen, vilket utgör en viktig aspekt för initiering av en positiv förändringsprocess.

Djupgående problemanalys

För att öka tilliten till personalen och främja tro på sin förmåga ges ungdomarna vid HVB-hemmet ett ökat ansvar genom hela behandlingsförloppet. Behandlingen inkluderar även att erbjuda ungdomarna möjligheten att återgå till skolan så tidigt som möjligt, anpassat efter deras individuella funktionsnivå.

En väsentlig del av behandlingen inom HVB-verksamhet utgörs av stimulans till utveckling av fritidsintressen, vilket stödjer ungdomens unika talanger. Fritidsaktiviteter underlättar den aktiva behandlingen och ger både ungdomar och personal en djupare förståelse för de vardagliga utmaningar som uppstår.

Utveckling av fritidsintressen och talanger

Under behandlingen träffar varje ungdom sin kontaktperson veckovis för behandlingssamtal, där kontaktpersonen ansvarar för vardagsträning, fritidsverksamhet, hemresor, ekonomi och andra behov som ungdomen kan ha.

Genom behandlingen lär sig ungdomarna mer funktionella strategier för att hantera sina svårigheter, vilket har en långsiktig positiv inverkan. Ofta står människor med långvarig psykisk ohälsa inför utmaningar där tidigare metoder för att må bättre har varit kortvariga.

Från kortsiktiga lösningar till långsiktig hälsa

Det är vanligt att människor inte ser hur kortsiktiga lösningar leder till långsiktiga negativa effekter. Därför är det avgörande att de får hjälp med att identifiera dessa mönster och att lära sig nya och mer effektiva sätt att hantera sina livsutmaningar.

Det är också viktigt att de får stöd i att förstå sambandet mellan orsaker och konsekvenser av känslor, beteenden och tankemönster. Målet är att ungdomarna ska förvärva nödvändiga verktyg för att hantera sina känslor och beteenden, vilket i sin tur möjliggör en återintegrering i familjen eller en beredskap för att klara av att bo självständigt i framtiden.



SBK inom HVB-verksamhet

SBK, vilket står för Stimuli, Beteende och Konsekvenser, utgör en metod för kartläggning och samtalsteknik som syftar till att främja förståelsen för samband mellan orsak och konsekvens. Metoden kan med fördel tillämpas i förebyggande syfte inom HVB-hem, där tidiga samtal rörande ungdomars problematik kan initieras.

Under ett initialt samtal är det lämpligt att gå igenom vårdplanen och identifiera specifika situationer som ungdomen har erfarenhet av, eller fokusera på de primära problemområden som har beskrivits. Genom genomförande av en SBK kan djupare insikt skapas inom HVB-verksamhetens ram.

Vidare är SBK även användbar efter särskilda händelser där ungdomen har uppvisat oönskat beteende, vilket gör situationen mer tydlig och konkret för HVB-personalens arbete. Metoden syftar till att bidra till en bättre förståelse för de beteendemässiga reaktionerna och deras bakomliggande orsaker inom HVB-verksamhetens kontext.

Yttre stimuli

Externa faktorer påverkar ungdomars beteenden genom miljö, situation, sociala relationer, kommunikation och grupptryck. Ungdomars interaktion med omgivningen formar deras respons och handlingsmönster. Analys av konfliktsituationer kräver utforskning av omständigheter som bidrar till specifika beteenden.

Människor reagerar på yttre stimuli genom respons som uppstår i samspel med andra. Reaktioner följer händelser och omständigheter i den sociala miljön. Fokus på externa faktorer dominerar ofta samtalsprocesser med ungdomar.

Diskussion av yttre omständigheter möjliggör identifiering av orsaker och placering av ansvar i externa faktorer. Uttryck som förolämpningar och bristande respekt exemplifierar denna förklaringsmodell. Förståelse av sammanhang där ungdomar uppvisar specifika beteenden och identifiering av gemensamma nämnare utgör centrala mål.

Dialog om interna stimuli och samverkan med yttre faktorer kompletterar analysen av ansvar och situationsspecifika förklaringar. Balans mellan extern och intern förståelse främjar helhetsperspektiv på ungdomars beteendemönster.

Inre stimuli

Interaktion mellan människor i olika situationer skapar dynamiska processer där individuella erfarenhetsvärldar bidrar. Livets upplevelser, intryck och insamlad information formar denna värld tillsammans med moral, etik och biologiska faktorer. Behandling av yttre omständigheter övergår till utforskning av inre processer.

Frågor om känslor vid specifika händelser, tankar under situationer, orsaker till ilska och beskrivning av mående fokuserar på individens inre upplevelse. Diskussion flyttar fokus från andra personer till relation mellan situationer och egna känslor, tankar samt beteendens orsaker.

Reflektion över inre aspekter och medvetandegörande av egna processer samt känsloliv utgör viktiga komponenter. Främjande av medvetenhet stödjer förmågan att hantera känslor och utveckla strategier för personlig hantering av utmaningar.

Grundtanke

Beteende påverkas av tankevärld där känslor kring rätt och fel kopplas till biologi, kultur samt samhällets normer och regler tillsammans med individuell uppväxt. Djupare förståelse av ungdomars resonemang och bakomliggande orsaker som påverkar tankar ersätter fokus på specifika situationer. Grundläggande tankar relaterar till förväntningar på individuellt beteende.

Upplevelse av upprepade oförrätter gör tillit till central fråga där känsla av svek blir särskilt påtaglig. Ungdomars uttryck om respekt saknar ofta konkreta definitioner av begreppets innebörd. Respekt kopplas till kulturella tolkningar, normer för manligt beteende eller fungerar som uttryck för undvikande av kränkning.

Möjligheter skapas för diskussion av uppväxt, självkännedom och anknytning genom dessa aspekter. Användning av olika komponenter för påverkan och förändring av beteende möjliggörs. Medvetenhet om triggerpunkter bidrar till undvikande av miljöer och sammanhang som leder till negativa beteenden.

Identifiering av inre stimuli hjälper ungdomar att bli medvetna om ilska eller ledsamhet vilket ger verktyg för att stoppa sådana känslor innan negativa konsekvenser uppstår. Diskussion av grundläggande tankar förändrar attityder vilket leder till annorlunda inre upplevelse och främjar konstruktivt förhållningssätt i olika situationer.



Beteende och alternativa beteenden

Bland ungdomar som erhåller placering finns ofta problematik med grund i hemmiljö eller samhällsrelationer. Beskrivning av beteende sker vanligtvis kortfattat utifrån vårdplan eller specifika situationer.

Alternativa beteenden utgör hanteringsstrategier. Identifiering av hantering av specifik situation, såsom avslutning av konflikt som riskerar eskalering, ingår i detta arbete. Vid ett bestämt beteende kan sökning efter strategier som förhindrar konfrontationer ske. Konkreta åtgärder utgör ofta grunden för detta arbete.

Ungdomen kan välja promenad, sökning av stöd från vårdpersonal, lämnande av situation eller lyssnande på musik. Personalens kommunikation med klar och lugn röst samt upprätthållande av respektfull ton utgör viktig grund. Empatiövningar och reflekterande samtal kan vara centrala, där frågor ställs: "Vid höjning av rösten, hur sker uppfattning då? Vilka konsekvenser kan detta medföra, om någon skulle agera så mot dig?".

Unga människor uppvisar generellt större impulsivitet än vuxna och saknar ofta fullständig förståelse för konsekvenser av handlingar. Utveckling av alternativa beteenden inkluderar förmåga till självdisciplin, vilket innebär lärande att inte agera mot andra eller reagera på olika situationer. Pragmatisk medvetenhet om att kontroll av andra människor inte kan ske utgör viktigt element, då vistelse i miljöer där hantering av människor med olika perspektiv och ageranden krävs ständigt sker.

Viss grad av acceptans för detta utgör nödvändighet, liksom upptäckande av konstruktiva sätt att hantera det. Val föreligger alltid. Om någon skriker kan val att förbli lugn, försöka lösa situation eller avlägsna sig göras. Utveckling av insikt kring formning av sitt liv, de relationer som upprättas och de miljöer som vistas i ingår också i detta arbete.



Konsekvenser

Ungdomars beteenden motiveras ofta av specifika skäl eller vinster. Utåtagerande beteenden kan framstå som att konflikter ger en känsla av självhävdelse, minskar risken för egen kränkning, stärker anseendet, skapar maktkänsla eller ger utlopp för aggression, vilket ofta upplevs som positivt på kort sikt. En differentiering mellan kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser av dessa handlingar krävs.

De kortsiktiga positiva effekterna av utåtagerande beteende kopplas till inre stimuli och grundläggande tankemönster. De långsiktiga konsekvenserna av sådana beteenden kan leda till allvarliga problem, såsom placering på behandlingshem.

Långsiktiga effekter

De val och beteenden som ungdomar uppvisar resulterar ofta i oro hos omgivningen, samhällsinsatser, bristande skolgång, omhändertagande, komplicerade relationer med viktiga personer samt begränsade sociala kontakter. Rättsliga påföljder kan också uppstå. Dessa konsekvenser skapar inte gynnsamma förutsättningar för en positiv framtid, vilket också framgår av statistiken för barn och ungdomar som har varit placerade på hem för vård och boende.

Långsiktiga konsekvenser bör inte användas som skrämseltaktik, utan framställas på ett objektivt sätt som främjar förståelse för sammanhanget och den enskildes livsmål. En balanserad presentation av både kortsiktiga vinster och långsiktiga risker möjliggör en mer nyanserad förståelse av beteendets komplexitet.

Genomförande av samtal

Samtal om strukturellt beteende och konsekvenser behöver inte genomföras i en enda session. En uppdelning av diskussionen i olika delar kan vara fördelaktig, där fokus först riktas mot inre och yttre stimuli. Utforskning av dessa aspekter kan ta tid.

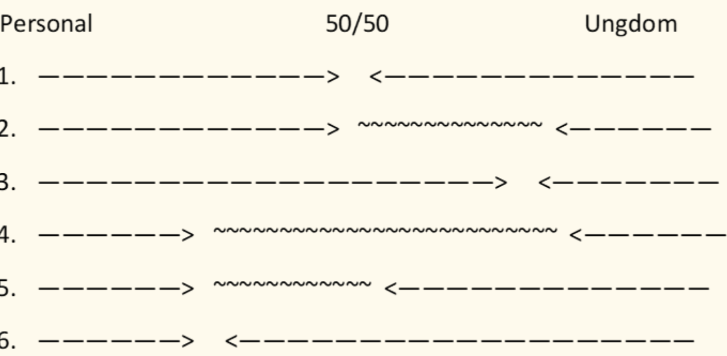
Om ungdomar känner sig blockerade eller inte ger mycket respons, kan det vara värdefullt att avbryta diskussionen och ge dem en uppgift att arbeta med till nästa samtalstillfälle. Denna approach möjliggör reflektion och bearbetning mellan sessionerna, vilket ofta leder till mer produktiva samtal.



Femtio femtio-metoden

Femtio femtio-metoden utgör ett verktyg och en strategi inom verksamheten som syftar till att klargöra åtaganden, ungdomens ansvar samt gränssättning och utveckling. Målet med behandlingen innebär att ungdomarna uppnår en så hög grad av självständighet som möjligt och att de förvärvar de verktyg som krävs för att hantera sina känslor och beteenden på ett konstruktivt sätt.

En femtio femtio-överenskommelse innebär en samverkan mellan personalen eller kontaktpersonen och ungdomen. Denna överenskommelse har en stark koppling till genomförandeplanen och aktiviteter i dagligt liv.



Situation 1

Situation 1 visar en jämn fördelning, vilket motiverar benämningen femtio-femtio. Namnet kan vara missvisande, då det verkliga målet inte innebär att uppnå en balans av femtio-femtio, utan att ungdomen, över tid, når en fullständig självständighet, det vill säga hundra noll.

Den inledande pilen refererar till de åtaganden som har ingåtts. För att konkretisera detta kan exemplet av att ungdomen åtar sig att vakna på morgonen användas. Här uppstår frågan om vad ungdomar behöver från personalen för att lyckas med detta. Frågan gäller huruvida det är nödvändigt att personalen väcker dem flera gånger, eller om det finns andra insatser som kan stödja ungdomen i att nå sina mål.

Det åligger ungdomen att verkligen ta steget att stiga upp och påbörja sin dag. Oavsett om ungdomen känner sig trött, eller om det är en skoldag eller inte, bör det förväntas att denne upprätthåller en god dygnsrytm.

Situation 2

I situation 2 framgår det att ungdomen har svårigheter att fullgöra sina åtaganden, vilket resulterar i en avvikelse. Det är av yttersta vikt att personalen alltid har i åtanke ansvaret att identifiera, diskutera och implementera strategier för att åtgärda detta tomrum. Detta kan innebära att ungdomen ges anpassade förväntningar eller verktyg för att underlätta deras framgång.

Situation 3

I denna process kan verksamheten temporärt befinna sig i situation 3, där eventuell kompensering sker och "överdrivet" agerande används för att säkerställa att ungdomen kan hantera en begränsad del av sina åtaganden själv. Målet innebär emellertid inte att stanna kvar i detta läge, utan snarare att bygga vidare på ungdomens förmågor och sträva efter att återgå till situation 1.

Situation 4

I vissa fall kan man hamna i situation 4, vilket kan bero på felaktigheter i verksamheten, ouppfyllda löften eller missförstånd inom arbetsgruppen. Det är viktigt att poängtera att detta inte nödvändigtvis innebär att verksamheten inte lever upp till sina åtaganden. Denna typ av situation bör uppmärksammas under arbetsgruppens regelbundna möten, som arbetsplatsträff, för att klargöra vad som behöver göras.

Det är också viktigt att vara medveten om att ungdomar ofta reagerar negativt på sådana omständigheter, vilket kan leda till en ovilja att fullfölja sina egna åtaganden, eller att de hittar ursäkter för att avvika från dessa åtaganden.

Situation 5

Situation 5 kan tolkas på två olika sätt. För det första kan det uppfattas som att ungdomen fortfarande uppfyller sin del av ansvaret, oavsett personalens misstag. I detta fall är det viktigt att ge ungdomen beröm för att ha agerat ansvarsfullt trots motgångarna.

För det andra kan det tolkas som att ungdomen har fått ett orealistiskt stort ansvar, vilket denne inte klarar av. I sådana fall bör man återgå till situation 1 för att omvärdera ansvarsfordringarna.

Situation 6

Det övergripande målet innebär att ungdomen ska kunna hantera sin tillvaro med lite eller ingen extern hjälp. Strategier som stödjer ungdomen i att klara sig själv har nu identifierats. Samtidigt utgör de ovan nämnda situationerna ett värdefullt verktyg för att reflektera över rollen som kontaktperson inom organisationen och för att klargöra verksamhetens ansvar.

En fördel innebär att det går att visualisera olika beteenden och problem genom att rita upp dem på en tavla. En annan viktig aspekt är att verktyget kan användas på ett tydligt och enkelt sätt i samtal med ungdomar, där man kan belysa vad ungdomen kan bidra med, samt ställa frågor kring vad denne tycker och vad som kan göras tillsammans. Om ungdomen aktivt går med på att åta sig ansvar, snarare än att enbart bli tillsagd vad hen ska göra, ökar sannolikheten för framgång.

Det är av största betydelse att konkretisera handlingsplanerna så mycket som möjligt samt att informera hela arbetsgruppen om överenskommelsen angående arbetssättet. Det är dessutom avgörande att dokumentera detta på tavlan, i relevant dokumentation och att ta upp frågan vid arbetsplatsträffar.



Nätverkskarta

En av de centrala aspekterna av människors liv är de relationer som upprätthålls, vilka kan ha både positiva och negativa effekter. De relationer som bidrar positivt till välbefinnandet benämns prosociala relationer.

Det är möjligt att dela in en cirkel i olika sektioner för att bättre förstå och synliggöra ungdomars nätverk och livssituationer. Denna indelning kan inkludera kategorier som neurotypiska personer, brott och drogmissbruk.

Beskrivning av liv och omgivning

Ungdomar bör uppmanas att beskriva olika aspekter av sina liv samt människorna i sin omgivning. Det är väsentligt att identifiera de människor som är betydelsefulla i ungdomarnas liv, de som är närstående, samt de som är mer perifera och som de endast umgås med vid vissa tillfällen.

Det är av stor vikt att identifiera personer med prosocialt beteende, de som har en positiv påverkan eller som kan fungera som rollmodeller. Dessa personer kan exempelvis vara familjemedlemmar, personal, lärare, engagerade tränare eller kontaktpersoner. En diskussion kring olika relationer är central för att förstå ungdomars livssituation.

Generellt sett har ungdomar ofta många vänner, men kan även befinna sig i en dysfunktionell hemmiljö, ha en bristande skolgång och tillbringa sin fritid i miljöer som leder till negativa konsekvenser såsom kriminalitet och drogmissbruk. Det är därför viktigt att observera att vissa områden i deras sociala nätverk kan vara helt tomma, vilket i sig kan ge en värdefull insikt. Om fritidsaktiviteter saknas, erbjuder detta en utgångspunkt för reflektion kring möjligheter att utveckla nya intressen och engagemang.







Relationer och kommunikativa strategier

Utveckling av betydelsefulla relationer utgör ett centralt område för ungdomar. Relationen till en förälder som ungdomen bryr sig om representerar ofta en viktig dimension. Utforskning av dessa relationer möjliggörs genom frågeställningar av typen "Har du diskuterat detta med henne?" eller "Vad säger din mamma om det här?". Undersökning av hur beteendet påverkar relationerna bidrar till identifiering av potentiella steg för närmare kontakt med den andra personen.

Hantering av känsliga ämnen kräver särskild uppmärksamhet utöver de mer allmänna relationerna. Frånvarande föräldrar, brist på intressen, förmåga att upprätthålla hälsosamma relationer eller ungdomars framtidsperspektiv utgör exempel på sådana områden. Frågeställningar som "Hur påverkas du av dina vänners eventuella missbruk eller kriminella handlingar?" kan leda till djupare insikter kring ungdomens livssituation och relationer.

Noggrann utforskning av ungdomars nätverk, relationer och livssituationer möjliggör djupare förståelse för deras behov och utmaningar. Detta bidrar i sin tur till stöd för utveckling av prosociala relationer och identifiering av positiva vägar framåt.

Nätverkskartans betydelse

Identifiering av nätverket utgör endast ett inledande steg i arbetet med nätverkskartor. Engagemang i diskussion kring nätverket representerar den centrala komponenten. Illustration av relationer med pilar som visar flödet av personer in eller ut ur nätverket samt angivande av avstånd till dessa utgör viktiga element.

Betydelsen av hälsosamma relationer

Samtal om åtgärder för att hjälpa ungdomarna att förstå vikten av hälsosamma relationer utgör ett viktigt inslag. Samtidig uppmärksamhet på risker med bristande sådana relationer krävs. Gemenskap utgör en stark drivkraft enligt Maslows behovstrappa, vilket medför att samtal om vänskapsrelationer kan vara känsliga och kräva särskild omtanke.

Reflektion och stöd från personal

Personalens hjälp till ungdomar att reflektera över behovet av att bryta med destruktiva nätverk och att stå på egna ben kan i vissa fall vara nödvändigt. Detta kan innebära flytt eller avbrytande av kontakter med vänner och familjemedlemmar som påverkar dem negativt. Utan tillgång till resurser och prosociala relationer ökar risken för att en ungdom hamnar i samma negativa mönster som låg till grund för placeringen.

Arbetsmetod och flexibilitet

Skapande av nätverkskartor tillsammans med ungdomarna eller som hemuppgift utgör möjliga arbetssätt. Genomförande i ett enda samtal krävs inte, utan varje del och varje person kan diskuteras separat. Tydligt syfte med diskussionerna utgör alltid en viktig förutsättning. Som introduktion fungerar nätverkskartan utmärkt för kartläggning, men flexibilitet och anpassning för att fortsätta uppfylla sitt syfte krävs.



Ambivalenskorset

Ambivalenskorset härstammar från metoden motiverande samtal. Det betraktas inte som en fristående metod utan snarare som ett verktyg och en tankestruktur att använda i samtal.

Ambivalenskorset innefattar delvis samtalsteknik, vilket innebär ställande av öppna frågor, undvikande av ledande formuleringar, strategisk användning av tystnader samt identifiering av ingångar för ökad motivation. Ofta fastnar människor i invanda tankemönster, vilket hindrar dem från att se lösningar och kan leda till beslutsförlamning, apati och ambivalens. Ambivalenskorset fungerar som en strukturerad översikt över för- och nackdelar, vilket kan bidra till förtydligande av tankar och känslor.

Vid kriminalitet och missbruk

Varje fördel med den nuvarande situationen är intimt kopplad till nackdelarna av en eventuell förändring. Vid tillämpning av ett ambivalenskors utifrån en fallbeskrivning av en ung person som uppvisar kriminellt beteende och missbruk kan exemplifiering ske på följande sätt.

Strukturen möjliggör kartläggning av både positiva och negativa aspekter av nuvarande situation samt potentiella förändringar. Detta bidrar till tydliggörande av komplexa situationer där både för- och nackdelar existerar.

Cool, pengar, respekt Status, dämpa stress Tillhörighet, erfarenheter Märkesprylar Tjejer	Bättre hälsa Ingen LVU-placering, mer val och frihet Skolgång, nya intressen och vänner Bättre relationer, inga socialtjänstärenden Mamma blir glad
Problem med hälsan Ingen framtid, LVU (SiS) Mindre rörelsefrihet Inte träffa familjen	Inte vara hög, inte dämpa ångest Inga pengar, ingen respekt eller status Inga destruktiva vänner Inga problem med hot och våld

Valmöjligheter och förändring för unga

Stödjande av unga i förståelse av att de har aktiva valmöjligheter är av stor vikt. För uppnående av detta bör givande av insikt i de potentiella konsekvenser som dessa val medför samt identifiering av vad som är betydelsefullt för dem ske. Genom detta kan rangordning av för- och nackdelar i samband med olika alternativ ske.

Identifiering av eventuella hinder för förändring och diskussion av dessa är centralt. Många ungdomar har hittills fastnat i fördelarna med status quo och ser i själva verket förändring som en nackdel. Ofta innebär förändring betydande omställningar.

Att nå ut till ungdomarna på ett sätt som möjliggör för dem att fatta det praktiska beslutet att "Jag väljer att förändras eftersom fördelarna överväger" kan visa sig mer effektivt än att ensidigt framhålla de negativa konsekvenserna av förändring.

Spegling

Carl Jung var den första inom modern psykologi som identifierade begreppet "spegeljaget". Med spegeljaget avses skillnaden mellan självuppfattning och hur uppfattning av omvärlden sker. Dessa skillnader kan resultera i inre konflikter eller konflikter med andra. Uppfattning om sig själva och sina handlingar kan finnas, men detta behöver inte stämma överens med hur omgivningen tolkar avsikter och beteenden.

Till exempel kan ett utåtagerande beteende ofta vara drivet av interna faktorer, såsom en önskan att hävda sig, erhålla respekt eller utöva kontroll över sin omgivning. Ur ungdomens perspektiv kan detta beteende framstå som "rätt", men det kan samtidigt leda till negativa konsekvenser, där omgivningen upplever beteendet som oönskat, vilket i sin tur kan resultera i sämre relationer, polisanmälningar eller till och med konflikter som handlar om hot och våld.

Vikten av spegling i ungdomsarbete

Spegling utgör ett centralt verktyg inom verksamheten och kan tillämpas på olika sätt. En viktig del av spegling är uppmärksammande av ungdomarnas beteende, framhävande och diskussion av händelser samt skapande av en Spegling kan även tillämpas i behandlingssamtal och har som syfte att öka självkännedomen samt att utforska ungdomens tankar och fantasier. Oönskade beteenden kan ofta uppmärksammas, men spegling kan även fungera som ett verktyg för positiv förstärkning.

Exempel på ämnen för diskussion kan innefatta hur ungdomen ser på sig själv, vilka egenskaper som uppskattas hos sig själv, vilken bild som önskas att andra har av ungdomen, vilka egenskaper som värdesätts hos andra

förståelse för hur dessa uppfattas av andra. Detta kan integreras i det dagliga arbetet. Om observation sker att en ung person uppvisar tecken på depression eller ledsamhet, bör detta tas upp. Oavsett vilket svar som ges, kommer den unge att känna sig sedd och uppmärksammad i sitt mående.

Spegling främjar självkännedom

Det är också avgörande att hålla fast vid regler och struktur, att snabbt framhäva problematiska situationer samt att konfrontera ungdomar med oönskade beteendemönster. Genom denna approach kan främjande av en konstruktiv dialog och bidragande till en bättre förståelse mellan den unge och omgivningen ske.

människor samt hur uppfattning sker att andra ser på ungdomen. Ytterligare diskussionsämnen kan omfatta hur andra unga beter sig på liknande sätt, hur mamman bedömer beteendet, vilka normer som anses att man bör följa som person samt om efterlevnad sker av de förväntningar som ställs på andra.

Dessa frågor syftar till att främja en djupare förståelse av ungdomens självbild samt interaktioner med omgivningen.

Uppföljning av frågor och reflektion

Frågor som ställs ska inte enbart besvaras utan också leda till ytterligare reflektion. Genom givande av möjlighet för ungdomar att tänka efter kring sina svar kan djupare insikter nås, då dessa frågor ofta rör ämnen som ungdomar kanske inte har reflekterat över tidigare.

Som ett led i arbetet rekommenderas tilldelning av hemuppgifter som främjar sådan reflektion. Olika metoder som kan tillämpas både i det dagliga arbetet och i behandlingssessioner har utvecklats. Samtliga metoder har sina rötter i Kognitiv Beteendeterapi och har en tendens att överlappa varandra i tillvägagångssätt.

Genom användning av verktyg som en nätverkskarta kan identifiering av viktiga personer i ungdomens liv ske, vilka kan bidra till reflektion. En intressant fråga kan till exempel vara vad vännen tycker om drogmissbruket. Alternativt kan en skalärbedömning genomföras för kartläggning av konsekvenserna av ett visst beteende för en viktig relation. En exempel-fråga kan vara hur beteendet påverkar relationen med en specifik person.







Lösningsfokus

Särskilt två olika metoder hör till den andra vågen av Kognitiv Beteendeterapi och är mer praktiska. De kan mycket väl kopplas till hur tänkande kring en genomförandeplan sker. Lösningsfokus handlar inte om att hitta lösningar i sig. Det är en behandlingsmetod som arbetar med skalor och hur förflyttning till nästa fas på trappstegen kan ske.

Utgångspunkten för acceptans- och engagemangsterapi är att människor regelbundet har en mängd olika tankar och bedömningar om sig själva. Dessa tankar kan innefatta känslor av skuld, skam och oro samt uppfattningar om vad som uppfattas som gott eller ont. I vissa fall kan fastnade i negativa tankemönster ske, vilket kan leda till stress, ångest eller depression.

Metoden syftar till att öka förståelsen för de tankar som finns och identifiera hinder för förändring. En central komponent i metoden är acceptans, vilket innebär att lärande sker att släppa taget om, acceptera och relatera till dessa negativa tankebanor. Det handlar om att observera hur dessa tankar påverkar och hur de kan stå i vägen för välbefinnande. Genom denna insikt kan strävan efter att leva liv på bästa möjliga sätt och agerande på ett sätt som främjar funktion och välmående ske.

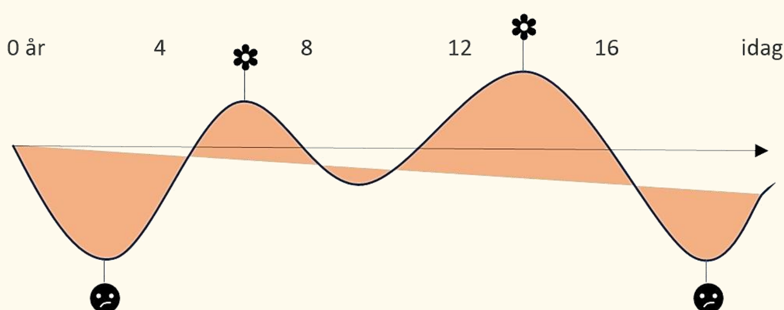


Livslinje

En livslinje kan användas som ett verktyg för kartläggning och bearbetning av tidigare erfarenheter. De livserfarenheter som förvärvats från barndomen fram till nu har en väsentlig inverkan på personlig utveckling.

Återkommande negativa erfarenheter kan lämna bestående spår och påverka det aktuella beteendet. Längre perioder av svår och långvarig stress kan dessutom leda till trauma, depression eller en negativ självbild. Det kan vara utmanande för människor att diskutera sina tidigare upplevelser, särskilt för dem som har varit direkt involverade.

Även om livslinjen används inom ramen för traumabearbetning, ligger inte detta fokus i verksamheten. Ambitionen är istället att främja en ökad självmedvetenhet hos ungdomar angående hur deras livssituation och uppväxt har påverkat deras utveckling.



Livsberättelse och reflektion

Uppmuntran av ungdomen att beskriva sitt liv och identifiera de händelser som har haft betydelse, både positiva och negativa, är av stor vikt. För underlättande av denna process kan användning av symboler ske, som till exempel en "blomma" för positiva händelser och en "sorglig smiley" för negativa.

Det är viktigt att fokus ligger på hur dessa händelser har påverkat ungdomen snarare än att fastnade i det negativa sker. Reflektion kring negativa erfarenheter kan belysa hur ungdomen har hanterat dessa och vilka känslor de har skapat. Samtidigt kan begäran om att ungdomen framhäver lyckligare perioder ske, där motivation och hopp kan identifieras. Det är möjligt att ungdomen har befunnit sig i en nedåtgående spiral innan denna tidpunkt.

Avslutning och framtidsvision

Det är lika väsentligt att avsluta livslinjen vid punkten "idag". Här sker fokusering inte längre på tidigare erfarenheter utan analys istället av ungdomens livsförlopp och de händelser som har format detta. Genom identifiering av exempel på mer gynnsamma perioder möjliggörs skapande av motivation och målformulering. Det är därför viktigt att låta ungdomen skildra vad denna anser har varit positivt i livet.

Från "idag" sker vidareutveckling av diskussionen enbart mot framtiden. Ungdomen kan uppmanas att beskriva sina visioner för vad han skulle vilja ha i sitt liv. Det kan innefatta aspekter som omgivningar, relationer och miljöer. Denna framtidsvision kopplas även till genomförandeplanen. Det representerar det yttersta målet, och därför är det nödvändigt att arbeta fram konkreta och hanterbara steg för att nå dit.